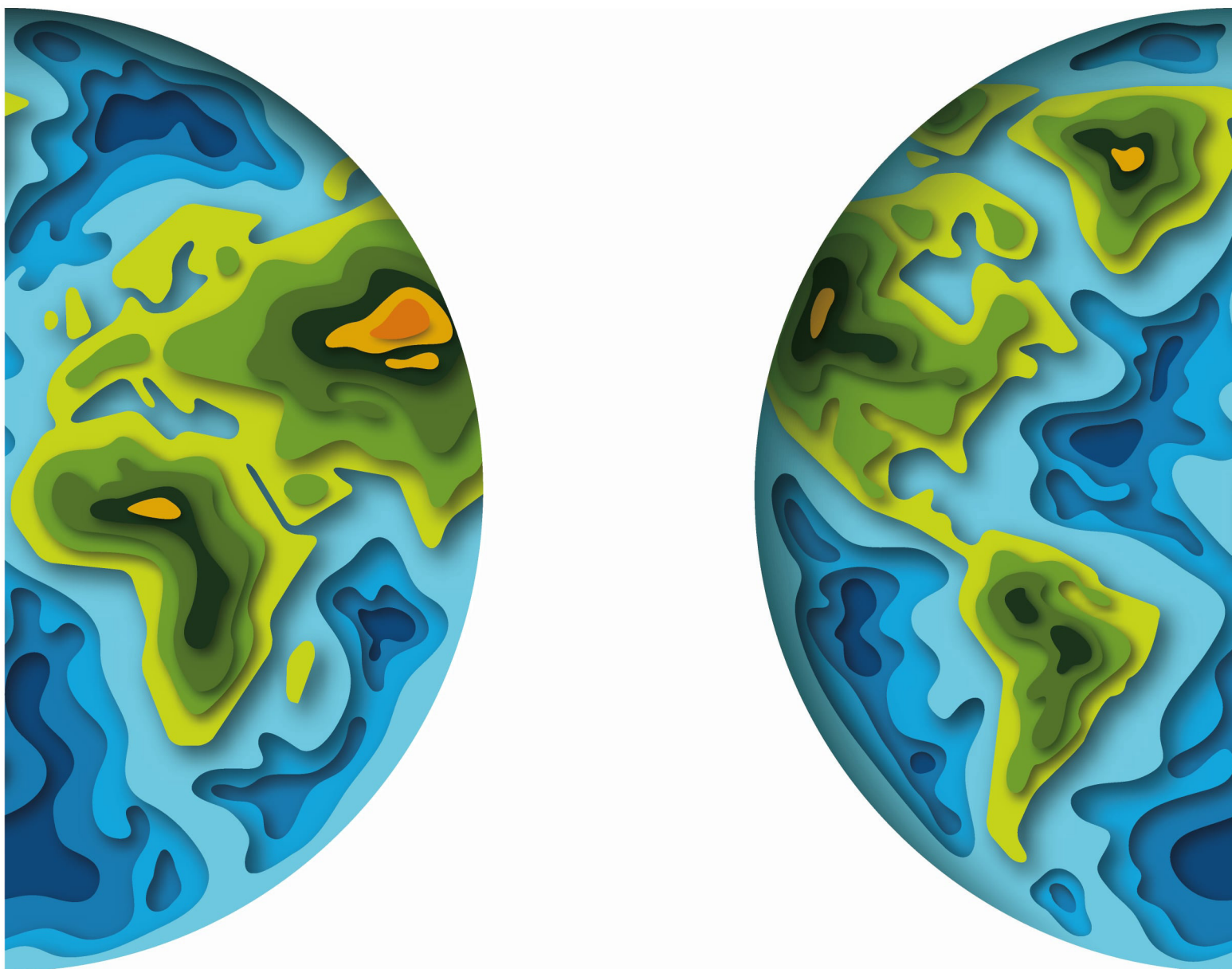


## Guide

Polski | Polish

# Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności



## Od autorów

Świat wokół nas zmienia się w bardzo szybkim tempie. Biorąc pod uwagę to, co widzimy/słyszymy/czytamy w mediach, ciężko nie przejmować się tym, co to wszystko oznacza dla każdego z nas oraz naszych bliskich.

Zmartwienia i lęk są powszechnymi problemami nawet w spokojnych czasach, a gdy biorą nad nami górę, wpływają na każdą dziedzinę życia. Autorzy Psychology Tools stworzyli ten bezpłatny poradnik, aby pomóc Ci w radzeniu sobie z zamartwianiem się i lękiem w tych niepewnych czasach.

Jeśli po przeczytaniu, uznasz że te ćwiczenia mogą Ci pomóc, spróbuj je wykonać. To naturalne, że jest nam trudno w czasie, kiedy zmagamy się z niepewnością, pamiętaj zatem o okazaniu troski i współczucia - wobec samego siebie oraz Twoich bliskich.

Wszystkiego dobrego życzą,

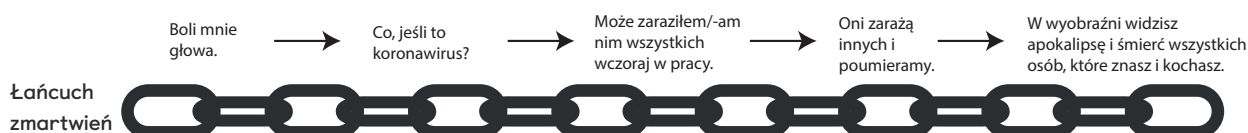
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

## Zmartwienia - co to takiego?

Ludzie odznaczają się niezwykłą umiejętnością myślenia o przyszłych zdarzeniach. Takie “wybieganie myślą naprzód” oznacza, że jesteśmy w stanie przewidzieć trudności i problemy, co umożliwia nam planowanie rozwiązań. Wybieganie myślą naprzód jest pomocne, jeśli pomaga nam osiągać cele. Na przykład, mycie rąk i utrzymywanie dystansu społecznego to pozytywne działania, które możemy podjąć, by zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa. Martwienie się to też rodzaj “wybiegania myślą naprzód”, które sprawia, że się boimy i odczuwamy lęk. Gdy zamartwiamy się, czyli martwimy się nadmiernie, często myślimy o najgorszych możliwych scenariuszach zdarzeń i czujemy, że nie będziemy sobie w stanie poradzić w tych sytuacjach.

## Co czujemy, gdy się martwimy?

Nasze martwienie się może przybrać postać łańcucha myśli i obrazów, które stają się coraz bardziej katastroficzne i podążają w coraz bardziej nieprawdopodobnym kierunku. Niektóre osoby mają poczucie, że zmartwień nie da się kontrolować - żyją one własnym życiem. To całkowicie normalne, że w ostatnim czasie, wiele z nas może wyobrażać sobie czarne scenariusze. Podany niżej przykład ilustruje, jak



Martwienie się nie dotyczy tylko naszych myśli. Gdy martwimy się nadmiernie, odczuwamy lęk również w ciele. Fizyczne objawy martwienia się i lęku obejmują:

- Napięcie lub/oraz bóle mięśni.
- Niemożność usiedzenia w miejscu i zrelaksowania się.
- Trudności w skupieniu uwagi.
- Problemy ze snem.
- Wzmożone odczuwanie zmęczenia.

## Co wywołuje zamartwianie się i lęki?

Najróżniejsze rzeczy i sytuacje mogą się stać powodem do zmartwień. Nawet jeśli wszystko jest w porządku, możesz zacząć myśleć “A co, jeśli pewnego dnia to wszystko runie?”. Istnieją natomiast pewne sytuacje, w których martwienie się staje się bardziej prawdopodobne. Silnymi bodźcami do zmartwień są sytuacje:

- **Wieloznaczne** – możliwe do zinterpretowania na wiele sposobów.
- **Nowe i nieznane** – w których brak nam doświadczenia, na którym możemy polegać.
- **Nieprzewidywalne** – nie wiadomo, jak potoczą się sprawy.

Czy któraś z tych sytuacji brzmi znajomo? Obecna sytuacja zdrowotna na świecie wpasowuje się we wszystkie powyższe opisy, nie dziwi zatem, że ludzie bardzo się martwią. Jest to sytuacja nadzwyczajna i wysoce niepewna, co oczywiście może prowadzić do zamartwiania się i wywoływać lęk.

## Czy istnieją różne rodzaje martwienia się?

Zamartwianie się może być pomocne lub nieprzydatne, psycholodzy często rozróżniają obawy dotyczące problemów “rzeczywistych” od tych, które są “hipotetyczne”.

- **Martwienie się rzeczywistymi problemami** odnosi się do tych trudności, które dzieją w danym momencie i wymagają podjęcia działania w celu ich rozwiązania. Na przykład: biorąc pod uwagę bardzo realną obecnie obawę w związku z wirusem, mamy do dyspozycji szereg pomocnych rozwiązań, takich jak regularne mycie rąk, zachowywanie dystansu społecznego oraz izolację w razie wystąpienia objawów zakażenia.
- **Martwienie się hipotetycznym problemem** w związku z ogólnoświatowym kryzysem zdrowotnym mogłyby natomiast obejmować snucie czarnych scenariuszy (które nazywamy myśleniem katastroficznym), takich jak wyobrażanie sobie, że większość ludzkości umrze.

## Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

### Zmartwienia dotyczące realnych problemów

Wiążą się z rzeczywistymi problemami, które dotyczą Ciebie w danej chwili



### Zmartwienia hipotetyczne

Dotyczą sytuacji obecnie nieistniejących, które mogą (ale nie muszą) wydarzyć się w przyszłości



## Kiedy zmartwienie staje się problemem?

Wszyscy do pewnego stopnia się martwią, a wybieganie myślą naprzód może nam pomóc w planowaniu i radzeniu sobie z przeciwnościami losu. Nie ma "prawidłowej" ilości martwienia się. Jest ogólnie przyjęte, że martwienie się staje się problemem, kiedy powstrzymuje nas przed życiem w wybrany przez nas sposób lub pozostawia nas w poczuciu beznadziei czy wyczerpania.



Pomaga Ci osiągnąć to, do czego dążysz.

Pomaga rozwiązywać problemy.

Wywołuje poczucie beznadziei, niepokoję lub wyczerpania.

Nie pozwala żyć w wybrany przez nas sposób.

## Co mogę zrobić z zamartwianiem się?

To naturalne, że w danym momencie się martwisz, ale jeśli czujesz, że martwisz się zbyt dużo i przejmuje to kontrolę nad twoim życiem - na przykład sprawia, że odczuwasz ciągły lęk lub masz problemy ze snem - być może warto poszukać sposobów na ograniczenie czasu spędzanego na martwieniu się i podjąć działania w celu zadbania o swoje samopoczucie. W następnej sekcji tego poradnika zamieściliśmy wybrane materiały informacyjne, ćwiczenia i karty pracy, które pomogą Ci utrzymać dobre samopoczucie i



radzić sobie ze zmartwieniami. Mogą Ci one pomóc w:

- **Zachowaniu równowagi życiowej.** Psycholodzy uważają, że dobre samopoczucie jest wynikiem zachowania w życiu równowagi pomiędzy czynnościami dającymi poczucie przyjemności, osiągnięć i bliskości. Nasza broszura *Zadbaj o Swoje Dobre Samopoczucie Poprzez Poszukiwanie Równowagi* omawia ten temat dokładniej. Na następnej stronie znajdziesz Listę Aktywności, która zawiera propozycje działań, które mogą pomóc Ci w oderwaniu się od zmartwień i pozostać aktywnym. Pamiętaj, jesteśmy istotami społecznymi - potrzebujemy kontaktu z innymi by cieszyć się życiem. Polecamy wypróbować przynajmniej niektóre z aktywności, które mają charakter społeczny i angażują innych ludzi. Możesz odkryć kreatywne sposoby na pozostanie w kontakcie z innymi. Na przykład poprzez kontakt online czy telefon.
- **Ćwicz rozpoznawanie, czy martwisz się “realnym” czy “hipotetycznym” problemem.** Drzewko Decyzyjne Martwienia się jest pomocnym narzędziem w rozpoznawaniu, który z tych rodzajów martwienia się przeżywasz. Jeśli martwisz się wieloma hipotetycznymi problemami wtedy ważne jest, by przypomnieć sobie, że twój umysł nie skupia się na problemie, który możesz rozwiązać tu i teraz, a następnie znaleźć sposoby by “odpuścić”i skupić na czymś innym. Możesz zastosować to narzędzie także z dziećmi, jeśli sobie nie radzą.
- **Praktykuj odkładanie martwienia się na później.** Martwienie się bywa natarczywe - może sprawiać, że będziesz czuł potrzebę, aby coś z nim zrobić w tej samej chwili. Możesz jednak poeksperymentować z odłożeniem hipotetycznego martwienia się na później. Wielu ludzi odkrywa, że pozwala im to na inne podejście do ich zmartwień. W praktyce oznacza to celowe odłożenie czasu każdego dnia na martwienie się (np. 30 minut na koniec każdego dnia). Początkowo może się to wydawać dziwne! Oznacza to także, że w ciągu pozostałych 23.5 godzin w ciągu dnia przekładasz martwienie się na ten konkretny, wyznaczony czas. Nasze Ćwiczenie w Odkładaniu Na Później poprowadzi cię przez kolejne kroki.
- **Mów do siebie ze współczuciem.** Martwienie się czasami wynika z troski o innych - martwimy się o nich, gdyż nam na nich zależy. Tradycyjną techniką w terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z negatywnymi, lękowymi i niepokojącymi myślami jest zapisywanie ich na kartce i poszukiwanie odmiennego sposobu, w jaki można na nie odpowiedzieć. Używając arkusza *Kwestionowanie Własnych Myśli ze Współczuciem* możesz poćwiczyć odpowiadanie na te myśli z życzliwością i współczuciem. Roboczy

## Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

---

przykład zamieszczony w arkuszu pomoże Ci zacząć.

- **Praktykuj uważność.** Nauka i praktyka uważności mogą pomóc Ci nie skupiać się na zmartwieniach, przekierowując uwagę na teraźniejszość. Na przykład skupienie się na ruchach związanych z oddechem lub dźwiękach, jakie słyszysz dookoła, może pomóc “zakotwiczyć” się w chwili obecnej i nie skupiać na zmartwieniach.

## Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

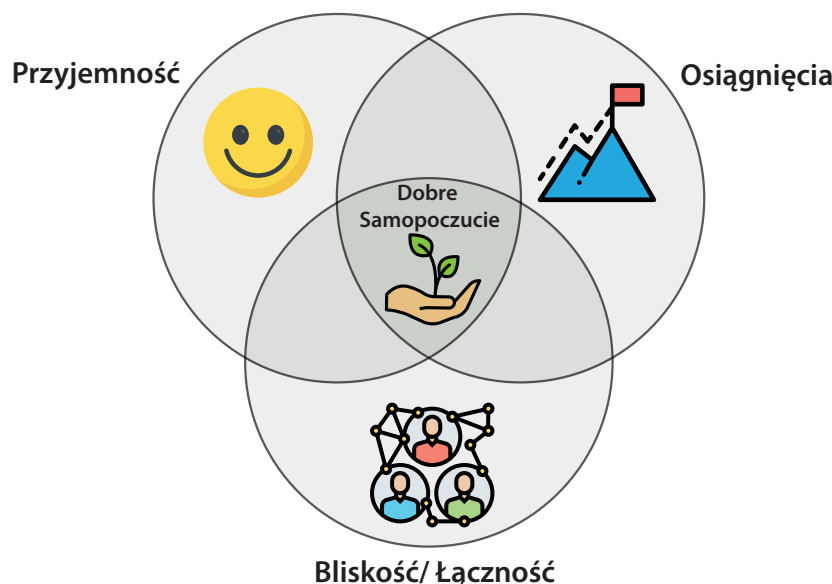
### Zadbaj o Swoje Dobre Samopoczucie Poprzez Poszukiwanie Równowagi

W obecnej sytuacji zdrowotnej wiele z naszych codziennych czynności uległo zmianie. Wywołuje to w nas naturalny niepokój. Możemy też zauważyć, że dotychczasowe sposoby dbania o swoje samopoczucie stały się trudne do wykonania. W sytuacji, gdy pracujesz zdalnie z domu, zachowujesz fizyczną izolację lub dystans, pomocne może okazać się zorganizowanie codziennej rutyny i włączenie w nią aktywności, które:

- dają Ci poczucie, że coś osiągnąłeś/osiągnęłaś
- pomagają Ci czuć się blisko i w łączności z innymi, oraz
- czynności, które wykonujesz dla przyjemności.

Kiedy zmagamy się z lękiem i zmartwieniami, możemy stracić z pola widzenia rzeczy, które zwykle dawały nam przyjemność. Zaplanuj na każdy dzień kilka aktywności, które sprawiają Ci radość i są przyjemne. Może to być: czytanie dobrej książki, oglądanie komedii, taniec lub śpiewanie ulubionych piosenek, relaksująca kąpiel lub ulubione danie.

Osiągnięcia i realizowanie zamierzonych zadań daje nam poczucie zadowolenia, dlatego też ważne jest aby w plan dnia włączać takie aktywności, które będą dawały nam poczucie, że coś udało się nam osiągnąć. Dobrym przykładem mogą być: domowe obowiązki, dekoracja (wnętrze), praca w ogrodzie, ugotowanie czegoś z nowego przepisu, wykonanie zaplanowanego treningu, zrealizowanie obowiązków zawodowych czy zarządzanie domowymi finansami (płacenie rachunków).



Jesteśmy istotami społecznymi, więc naturalnie potrzebujemy i pragniemy kontaktu z innymi. W obecnej sytuacji kryzysu zdrowotnego, wielu z nas może doświadczać samotności w związku z fizyczną odległością od bliskich, dlatego też ważne jest aby poszukiwać nowych rozwiązań na pozostanie z nimi w kontakcie. W jaki sposób możesz wykorzystać wirtualne media by "spotykać się" z rodziną czy przyjaciółmi?

Może za pomocą mediów społecznościowych, telefonu, wideorozmów albo też uczestnicząc w wirtualnych klubach recenzujących filmy lub książki. Możesz także poszukać grup online, które działają w Twojej okolicy i zaoferować tam swoją pomoc dla lokalnej społeczności np. "widzialna ręka"

Brak równowagi pomiędzy przyjemnościami, osiągnięciami i bliskością może znacząco wpływać na nasz nastrój. Jeśli zatem poświęcasz większość czasu na pracę, nie uwzględniając przestrzeni na przyjemności i kontakty z innymi, możesz doświadczać uczucia przygnębienia i odizolowania. Nawet jeśli przeznaczasz dużo czasu na relaks, ale kosztem innych ważnych dla Ciebie rzeczy, Twój nastrój także może się pogorszyć.

Na koniec każdego dnia zastanów się, które z wykonanych dzisiaj zadań dało Ci poczucie spełnienia? Przyjemności? Bliskości z innymi? Czy udało Ci się uzyskać równowagę, jeśli nie, co jutro możesz zrobić inaczej?



## Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

### Poniższa lista aktywności może podsunąć Ci pomysł, czym się zająć



#### Zwierzęta

Pogłaskaj domowego zwierzęcia  
Wyjdź z psem na spacer  
Posłuchaj śpiewu ptaków



#### Bądź aktywny

Wyjdź na spacer  
Pójdź pobiegać  
Pójdź na rower  
Poćwicz w domu z filmem instruktażowym



#### Sprzątanie

Posprzątaj dom  
Posprzątaj podwórko  
Sprzątnij w łazience  
Sprzątnij w toalecie  
Posprzątaj sypialnię  
Umyj lodówkę  
Umyj kuchenkę  
Wyczyść buty  
Pozmywaj naczynia  
Załaduj/ rozładuj zmywarkę  
Zrób pranie  
Zrób coś w domu  
Zorganizuj swoje miejsce pracy  
Posprzątaj w szafkach



#### Connect with people

Pozostawaj w łączności z innymi  
Skontaktuj się z przyjacielem  
Dołącz do nowej grupy/  
koła zainteresowań  
Zapisz się do partii politycznej  
Dołącz do portalu randkowego  
Napisz list do przyjaciela  
Odnów kontakty ze starym  
znajomym



#### Gotowanie

Przygotuj posiłek dla siebie  
Przygotuj posiłek dla kogoś  
Upiecz ciasto/ ciastka  
Znajdź nowy przepis



#### Bądź kreatywny!

Narysuj obrazek  
Namaluj portret  
Zrób zdjęcie  
Naszkicuj coś  
Poukładaj zdjęcia  
Złóż album fotograficzny  
Zajmij się scrapbookingiem  
Uszyj coś/ spróbuj zrobić coś na  
drutach



#### Ekspresja emocjonalna

Śmiej się  
Płacz  
Śpiewaj  
Krzycz  
Wrzeszcz



#### Życzliwość

Pomóż przyjacielowi/ sąsiadowi/  
obcej osobie  
Zrób komuś prezent  
Zrób komuś przysługę  
Naucz kogoś czegoś użytecznego  
Zrób dla kogoś coś miłego  
Zaplanuj dla kogoś niespodziankę  
Sporządź listę swoich zalet  
Sporządź listę rzeczy lub  
osób, za które/  
których jesteś wdzięczny/-a



#### Nauka

Naucz się czegoś nowego  
Opanuj nową umiejętność  
Zdobądź nową wiedzę  
Obejrzyj film instruktażowy



#### Naprawa

Napraw coś w domu  
Napraw rower/ samochód/  
hulajnogę  
Zrób coś nowego  
Wymień żarówkę  
Zmień wystrój pokoju



#### Coś dla ducha

Oddaj się marzeniom  
Wypróbuj medytację  
Módl się  
Rozmyślaj  
Practise yoga  
Ćwicz jogę



#### Muzyka

Posłuchaj ulubionej muzyki  
Znajdź coś nowego do posłuchania  
Włącz radio  
Skomponuj coś  
Zaśpiewaj piosenkę  
Zagraj na instrumencie  
Posłuchaj podcastu



#### Natura

Zajmij się ogrodem  
Zasadź coś  
Poprzycinaj krzewy/żywoplit.  
Skoś trawnik  
Zbieraj (zbierz?) kwiaty  
Kup kwiaty  
Pójdź na spacer na łonie natury  
Posiedź w słońcu



#### Planowanie

Wyznacz sobie cel  
Opracuj budżet  
Stwórz plan pięcioletni  
Stwórz listę rzeczy do zrobienia  
Stwórz listę zakupów



#### Lektura

Przeczytaj ulubioną książkę  
Przeczytaj nową książkę  
Przeczytaj gazetę  
Odwiedź i poczytaj ulubioną  
stronę internetową



#### Rozkład dnia

Wstań wyjątkowo wcześniej  
Połóż się spać później niż zwykle  
Pośpij do późna  
Zrób coś z listy rzeczy do zrobienia



#### Weź kąpiel

Weź prysznic  
Umyj włosy  
Nałóż maseczkę  
Zrób manicure  
Poopalaj się (pamiętaj o  
kremie z filtrem!)  
Zdrzemnij się



#### Spróbuj czegoś nowego

Spróbuj nowej potrawy  
Posłuchaj nowej muzyki  
Obejrzyj nowy film lub  
program telewizyjny  
Ubiierz się w nowe ciuchy  
Przeczytaj nową książkę  
Zrób coś spontanicznego  
Wyraź emocje



#### Oglądanie

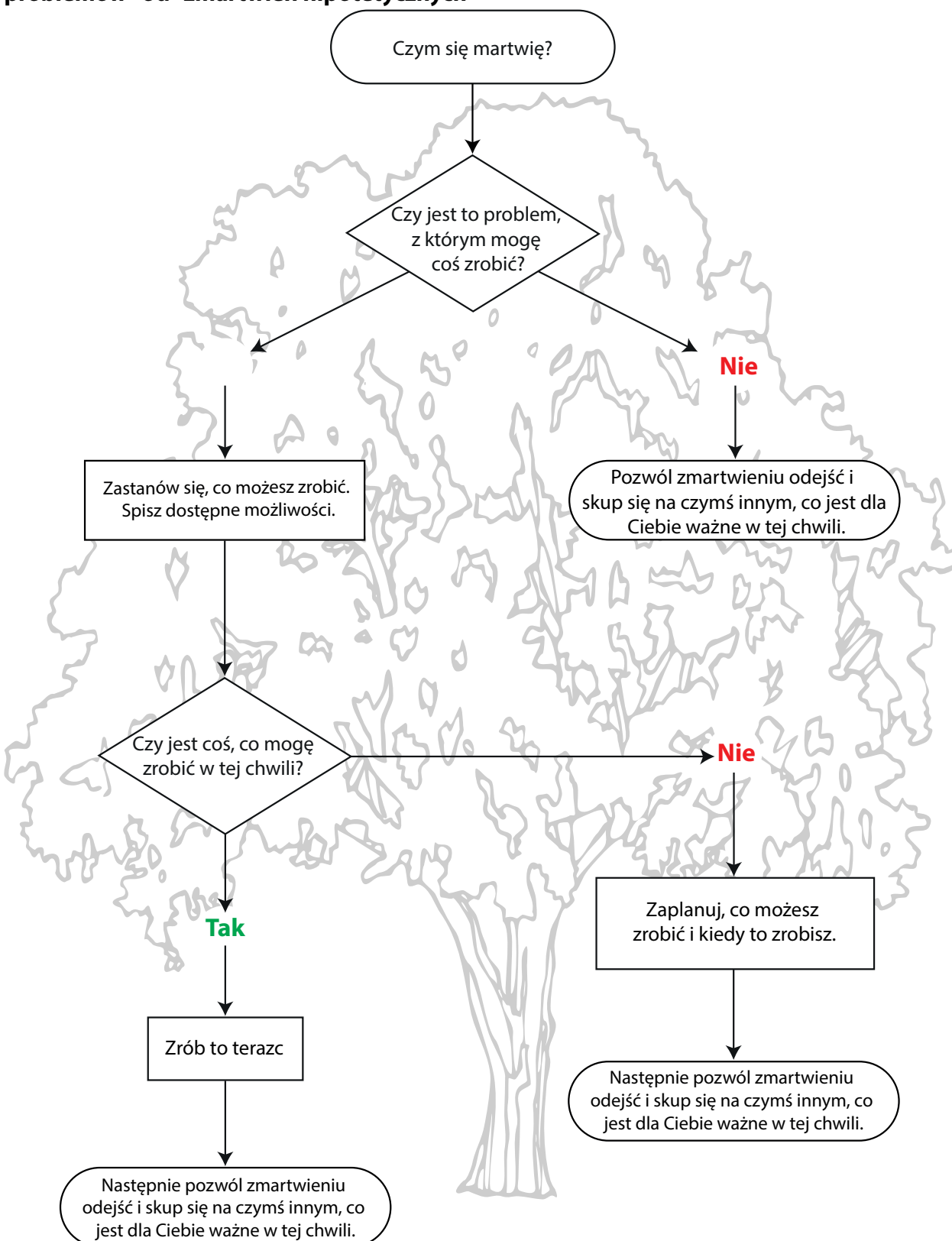
Obejrzyj film  
Obejrzyj program telewizyjny  
Obejrzyj film na YouTube



#### Pisanie

Napisz list do miejscowego polityka  
Napisz list wyrażający Twój złość  
Napisz list wyrażający  
Twoją wdzięczność  
Napisz kartkę z podziękowaniami  
Zacznij pisać pamiętnik/ dziennik  
Napisz CV  
Zacznij pisać książkę

**Poniższe drzewo decyzyjne pomoże Ci odróżnić zmartwienia dotyczące "realnych problemów" od "zmartwień hipotetycznych"**



## Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

### Odkładanie martwienia się na później

Psycholodzy rozróżniają dwa typy martwienia się:

- 1. Martwienie się realnymi zagrożeniami** dotyczy problemów, których doświadczasz tu i teraz, i którym możesz zaradzić.  
*"Moje ręce są brudne od pracy w ogrodzie, potrzebuję je umyć"; "Jeśli zaraz nie zadzwonię do przyjaciela pomyśli, że zapomniałem o jego urodzinach"; "Nie mogę znaleźć kluczy"; "Nie stać mnie na zapłacenie rachunku za prąd"; "Mój chłopak się do mnie nie odzywa".*
- 2. Martwienie się hipotetycznymi zagrożeniami** dotyczy rzeczy, które nie dzieją się w obecnej chwili, ale mogą się kiedyś wydarzyć. *"Co jeśli umrę?"; "Co jeśli wszyscy, których znam umrą"; "To martwienie się doprowadzi mnie do szaleństwa"*

Zmartwienie się jest odczuwane przez niektóre osoby jako niekontrolowalne, zabierające ogromne ilości czasu, aczkolwiek twierdzą oni również, że martwienie się jest korzystne i konieczne. Odkładając martwienie się na później, poprzez wyznaczenie konkretnej godziny i określonego limitu czasu tylko na martwienie się, możesz sprawdzić jaki masz stosunek do swoich zmartwień. Wykonaj poniższe kroki przez minimum tydzień.

#### Krok 1: Przygotowanie

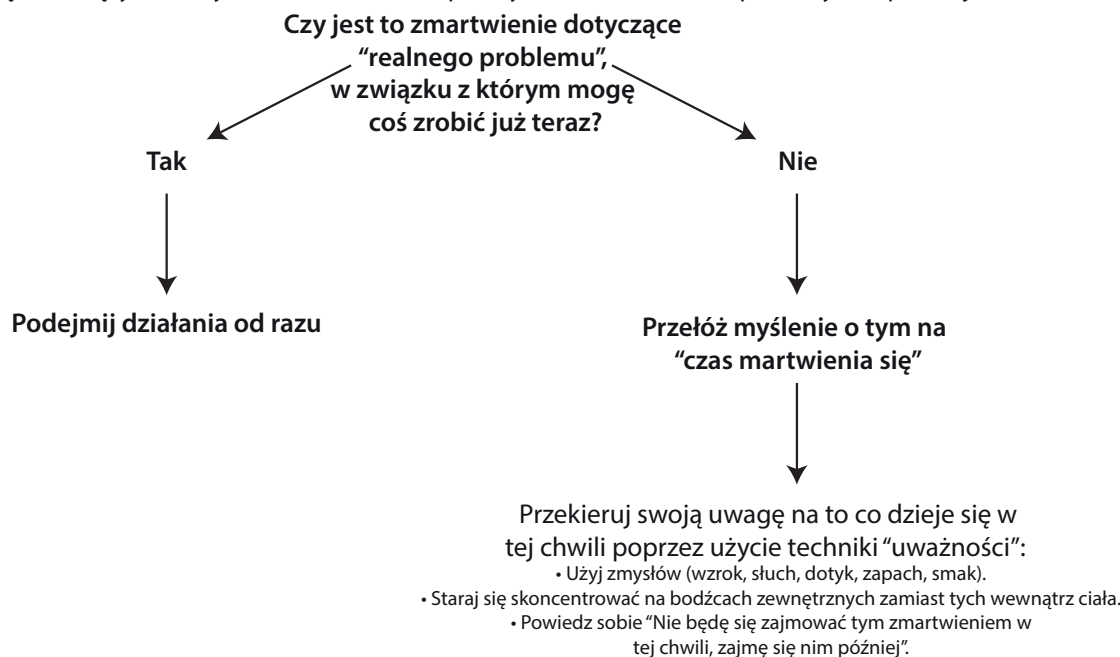
Wybierz konkretną godzinę w ciągu dnia na martwienie się i czas jego trwania.

- "Czas na martwienie się", to taki czas, który przeznaczasz tylko na martwienie się.
- Jaka pora Twojego dnia będzie na to najlepsza na martwienie się?
- Kiedy nikt nie będzie Ci przeszkadzał?
- Jeśli trudno Ci zdecydować, 15 do 30 minut każdego dnia o 19:00 może być dobrym pomysłem.



#### Krok 2: Przekładanie zmartwień na później

W ciągu dnia zdecyduj, czy zmartwienia, które pojawiają się w Twojej głowie, to "realne problemy", które możesz zacząć rozwiązywać, czy też "zmartwienia hipotetyczne", które można przełożyć na później.



#### Krok 3: "Czas martwienia się"

Wykorzystaj swój wyznaczony "czas martwienia się". Spróbuj spisać wszystkie zmartwienia hipotetyczne, które pamiętasz z całego dnia. Jak bardzo martwisz się nimi obecnie? Czy którekolwiek z nich pozwala na podjęcie konkretnych działań?

- Postaraj się wykorzystać cały wyznaczony "czas martwienia się", nawet wówczas, gdy nie sądzisz, że masz się czym przejmować lub zmartwienia nie wydają się bardzo pilne.
- Pomyśl teraz nad swoimi zmartwieniami - czy odczuwasz je teraz tak samo silnie jak w momencie, kiedy pierwszy raz o nich pomyślałeś/aś?
- Czy którekolwiek z twoich zmartwień można przekuć na praktyczne do rozwiązania problemu?

Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

**Współczująca Podważanie Myśli W Czasie Ogólnoświatowego Kryzysu Zdrowia**

<p><b>Sytuacja</b> Z kim byłeś/-aś? Co robiłeś/-aś? Gdzie byłeś/-aś? Kiedy zdarzenie miało miejsce?</p>	<p><b>Emocje oraz doznania cielesne</b> Co czułeś/-aś? Określ intensywność odczuwania 0-100%</p>	<p><b>Myśli automatyczna</b> Co przeszło Ci przez myśl? (Myśli, obrazy lub wspomnienia)</p>	<p><b>Odpowiedź nacechowana współczuciem</b> Jak można odpowiedzieć na Twoją negatywną myśl w sposób nacechowany współczuciem?</p>
<p>Oglądanie wiadomości drugą godzinę z rzędu</p>	<p>uczucie lęku i narastające uczucie paniki</p>	<p>To okropne. Tyłu ludzi może umrzeć. Co się stanie ze mną i moją rodziną?</p>	<p>To zrozumiałe, że się martwisz – martwienie się w takiej sytuacji jest naturalną reakcją. Co możesz teraz dla siebie zrobić, żeby poczuć się lepiej? może obejrzyśz komedię zamiast wiadomości, lub wstaniesz i zrobisz coś innego?</p> <p>Postaraj się odpowiedzieć sobie okazując powiązane ze współczuciem cechy, takie jak mądrość, siła, ciepło, życzliwość i brak oceniania</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co powiedział(a)by na to mój najlepszy przyjaciel/moja najlepsza przyjaciółka?</li> <li>• Co powiedziałaby na to ktoś naprawdę współczujący/empatyczny?</li> <li>• Jakim tonem głosu trzeba do mnie mówić, żeby podnieść mnie na duchu?</li> </ul>
		<p>Jeśli w głowie pojawił Ci się obraz lub wspomnienie, jakie ma on(o) dla Ciebie znaczenie?</p>	

Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

**Współczujące Podważanie Myśli W Czasie Ogólnoświatowego Kryzysu Zdrowia**

<p><b>Sytuacja</b> Z kim byłeś/-aś? Co robiłeś/-aś? Gdzie byłeś/-aś? Kiedy zdarzenie miało miejsce?</p>	<p><b>Emocje oraz doznania cielesne</b> Co czułeś/-aś? Określ intensywność odczuwania 0-100%</p>	<p><b>Myśl automatyczna</b> Co przeszło Ci przez myśl? (Myśli, obrazy lub wspomnienia)</p>	<p><b>Odpowiedź nacechowana współczuciem</b> Jak można odpowiedzieć na Twoją negatywną myśl w sposób nacechowany współczuciem?</p>
		<p>Jeśli w głowie pojawił Ci się obraz lub wspomnienie, jakie ma on(o) dla Ciebie znaczenie?</p>	<p>Postaraj się odpowiedzieć sobie okazując powiązane ze współczuciem cechy, takie jak mądrość, siła, ciepło, życzliwość i brak oceniania</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co powiedział(a)by na to mój najlepszy przyjaciel/moja najlepsza przyjaciółka?</li> <li>• Co powiedziałaby na to ktoś naprawdę współczujący/empatyczny?</li> <li>• Jakim tonem głosu trzeba do mnie mówić, żeby podnieść mnie na duchu?</li> </ul>

## Garść wskazówek na zakończenie

- **Ustal rutynę.** Jeśli spędzasz więcej czasu w domu ważne jest kontynuowanie codziennej rutyny. Utrzymuj regularne pory budzenia się i zasypiania, jedzenia o wyznaczonych godzinach, szykowania się każdego poranka. Możesz stworzyć plan dnia, by nadać swoim działaniom pewną strukturę.
- **Pozostań aktywny umysłowo i fizycznie.** Kiedy będziesz planować swój rozkład dnia, postaraj się zawrzeć w nim coś dla ciała i dla ducha. Możesz spróbować nauczyć się czegoś nowego korzystając z kursu online lub podjąć wyzwanie nauczenia się nowego języka. Ważna jest także aktywność fizyczna poprzez np. dokładne wykonywanie prac domowych przez 30 minut, lub zestawu ćwiczeń zamieszczonego online.
- **Praktykuj wdzięczność.** W czasach niepewności, rozwijanie praktyki wdzięczności może pomóc Ci poczuć, "że żyjesz", doświadczać radości i przyjemności. Na końcu każdego dnia poświęć chwilę na refleksję nad tym, za co jesteś w danym dniu wdzięczny. Postaraj się być konkretny i dostrzegać codziennie nowe rzeczy, na przykład "Jestem wdzięczny za to, że mogłem posiedzieć w ogródku w słoneczny dzień." Możesz zacząć prowadzić dziennik albo zapisywać swoje notatki na małych karteczkach i wrzucać je do słoika wdzięczności. Do takiego wyzwania możesz także zachęcić najbliższych.
- **Rozpoznaj i ogranicz "wyzwalacze" zmartwień.** W toku rozwoju sytuacji zdrowotnej możemy poczuć potrzebę śledzenia aktualnych wydarzeń we wiadomościach lub mediach społecznościowych. Możesz jednakże zauważyć, że sprzyja to zamartwianiu się i wywołuje w Tobie lęk. Spróbuj rozpoznać, co sprawia, że się niepokoisz. Czy jest to na przykład oglądanie wiadomości dłużej niż 30 minut? Sprawdzanie mediów społecznościowych co godzinę? Postaraj się ograniczyć czas w ciągu dnia, kiedy masz do czynienia z "wyzwalaczami". Możesz wybrać o jakiej porze będziesz słuchać wiadomości każdego dnia, lub ograniczyć ilość spędzanego czasu w mediach społecznościowych.
- **Polegaj na sprawdzonych źródłach wiadomości.** Warto zwracać uwagę skąd czerpiesz informacje. Uważaj, by korzystać z rzetelnych źródeł. Światowa Organizacja Zdrowia zapewnia doskonałe informacje pod tym linkiem:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Oficjalna strona nt koronawirusa w Polsce: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>



## Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

---

### Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Polish

Translated title: Zmartwienia i lęk - jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności

Translated by: Karolina Kalisz, Monika Wilkowska, Michał Kłak, Ewelina Michalak, Monika Panczak

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

### Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

### Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.